



Les Huiles Essentielles Le sommeil dans tous ses états

Atelier - Dimanche 30 mars – de 10h à 12h30
Amierras 26 rue Dernier Sol L-2543 Bonnevoie-Luxembourg

Animé par Sabine Kinzinger, pharmacienne aroma et nutrithérapeute,
formatrice pour Pranarom International (2021-2024)

Les huiles essentielles ont une action biologique puissante et souvent méconnue. Elles peuvent avoir un effet antiseptique, anti-inflammatoire, sédatif, etc. Nous nous concentrerons ici sur celles qui favorisent un sommeil de qualité.



Saviez-vous que :

- *30% des Européens se plaignent de leur sommeil.
- *50% des plus de 65 ans souffrent de troubles du sommeil.
- *20% des accidents seraient dus à la fatigue au volant.

Effets néfastes du manque de sommeil :

*résistance à l'insuline, prise de poids, risque de maladies cardiovasculaires, altération de la vigilance et de l'attention, anxiété, dépression, troubles de l'humeur, sensibilité à la douleur, baisse de l'immunité, risque de cancers hormono-dépendants, vieillissement accéléré.

Cet atelier peut vous aider et vous accompagner dans vos traitements classiques en toute sécurité.

Participation: 50€/pers. - 90€/2 pers.

Versement sur le compte de Cultiver l'Étre, 10 jours avant le stage.

Lors de l'atelier, élaboration de 3 préparations d'huiles essentielles à emporter,
coût 20€/pers. à donner à l'intervenante.